

## Perubahan Deria Ra



Barah dan rawatannya dapat mengubah deria rasa dan bau anda. Perubahan rasa adalah perubahan dalam bagaimana selera kita merasakan rasa – iaitu manis, masam, pahit, masin dan pedas. Seseorang mungkin mengalami perubahan dalam mana-mana atau semua rasa ini. Misalnya, makanan mungkin terasa pahit atau tidak semanis seperti dulu, atau mereka sama sekali tidak mempunyai rasa. Banyak orang menjadi lebih sensitif terhadap rasa masam dan pahit, atau mempunyai rasa "logam" di mulut, terutama setelah makan daging.

Berapa lama masalah perubahan deria rasa ini akan pulih berbeza bagi setiap orang dan bergantung pada rawatan anda. Secara am, perubahan rasa yang berkaitan dengan rawatan biasanya pulih 2-3 bulan setelah rawatan berakhir, tetapi mungkin memakan masa hingga satu tahun sebelum deria rasa anda kembali normal.

### **Apa yang perlu anda perhatikan**

- Rasa makanan berbeza berbanding sebelumnya
- Semua makanan terasa sama
- Semua makanan terasa hambar
- Sangat tidak menyukai makanan tertentu

- Hilang selera makan
- Berat badan merosot

### Punca Perubahan Deria Rasa

Perubahan rasa mungkin disebabkan oleh:

- **Kemoterapi menyebabkan kerosakan pada sel-sel di mulut.** Ubat kemoterapi tertentu lebih berkemungkinan menyebabkan perubahan rasa (misalnya Cisplatin, Cyclophosphamide, Doxorubicin, Fluorouracil, Paclitaxel, Vincristine), tetapi perubahan ini biasanya berhenti kira-kira 3-4 minggu setelah rawatan berakhir.
- **Terapi radiasi di kepala dan leher.** Tunas rasa dan kelenjar air liur boleh dirosakkan oleh radiasi, mengakibatkan mulut kering dan perubahan rasa. Deria rasa boleh mula sembuh sekitar 3 minggu hingga 2 bulan setelah rawatan berakhir. Dalam beberapa kes, ia mungkin tidak pulih sepenuhnya seperti sebelum rawatan.
- **Rawatan lain untuk barah.** Contoh: Pembedahan ke hidung atau mulut, terapi biologi
- **Ubat-ubatan.** Contoh: Antibiotik, ubat anti hipertensi tertentu, opioid
- **Masalah mulut.** Contoh: Mulut kering, Jangkitan mulut

### Bagaimana ia boleh dirawat

Beberapa penyebab perubahan rasa dapat dirawat untuk meningkatkan deria rasa. Sebagai contoh, mengambil ubat anti-kulat untuk membersihkan seraiwan di mulut akan membolehkan beberapa pesakit merasa lebih baik. Doktor atau jururawat anda akan mengemukakan soalan kepada anda dan memeriksa anda untuk mengetahui punca perubahan selera anda, sebelum memutuskan rawatan yang sesuai untuk anda.

Walaupun tidak ada rawatan khusus untuk beberapa penyebab lain, anda boleh mengambil langkah untuk mengurangkan kesan perubahan rasa pada selera makan dan berat badan anda (lihat bahagian “Apa yang boleh anda lakukan” di bawah). Doktor atau jururawat anda juga boleh mengesyorkan anda berjumpa dengan pakar pemakanan untuk memperbaiki diet anda atau mencadangkan cara untuk meningkatkan rasa makanan anda.

## Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda mengatasi perubahan rasa dengan lebih baik:

✓	X
<p><b>Nasihat am</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gunakan perkakas dan peralatan memasak bukan logam untuk mengurangkan rasa logam</li><li>• Makan pudina tanpa gula dan gula-gula lemon untuk menutup rasa logam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Untuk memastikan keselesaan anda, elakkan makan di bilik yang terlalu panas atau pengap</li><li>• Elakkan makan 1-2 jam sebelum kemoterapi dan hingga 3 jam selepas rawatan, untuk mengelakkan penghindaran makanan (tidak suka) disebabkan oleh loya dan muntah</li><li>• Elakkan mengambil makanan tambahan tanpa berjumpa doktor, terutamanya semasa rawatan barah</li></ul>
<p><b>Kebersihan mulut</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilas mulut sebelum makan untuk menghilangkan rasa tidak sedap di mulut. Anda boleh menggunakan ½ sudu teh garam + ½ sudu teh baking soda + 1 cawan air suam untuk membilas mulut.</li><li>• Amalkan kebersihan mulut dengan memberus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari</li></ul>	

### **Pilihan makanan**

- Cubalah pelbagai makanan (walaupun makanan yang biasanya tidak anda makan) untuk mengetahui rasa yang mana satukah yang boleh anda terima
- Sebilangan orang merasa makanan sejuk atau suhu bilik lebih mudah dimakan daripada makanan panas. Anda boleh mencuba pembekuan buah-buahan seperti rock melon, anggur, oren dan tembikai dan menikmatinya sebagai makanan sejuk beku.
- Cuba sumber protein lain (contohnya ikan, produk tenusu dan telur) jika daging merah tidak enak
- Elakkan kopi, coklat atau makanan lain sekiranya ia terasa pahit
- Sekiranya anda menggunakan ubat kemoterapi yang disebut Oxaliplatin, jangan mengambil makanan sejuk kerana Oxaliplatin menyebabkan anda mengalami kepekaan terhadap suhu rendah

### ***Penyediaan makanan***

- Usahakan pengudaraan yang baik di dapur anda untuk mengelakkan bau memasak
- Lawan rasa masin dan pahit dengan pemanis tambahan. Kawal rasa manis yang berlebihan dengan jus lemon dan garam tambahan
- Perap daging menggunakan sos, jus buah atau wain, jika daging terasa pahit bagi anda
- Cuba tambahkan perisa atau rempah baru seperti bawang, bawang putih, serbuk cili, kemangi, oregano, rosemary, sos barbeku, mustard, saus tomato dan pudina untuk meningkatkan rasa dan bau

### **Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda**

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya perubahan rasa menyebabkan anda tidak dapat makan apa-apa, atau jika berat badan anda hilang lebih dari 2kg kerana kehilangan selera makan akibat perubahan rasa.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

*Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.*

*Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.*

*Dibawakan kepada anda oleh:*

**TEMASEK**  
FOUNDATION

